

Fevereiro 2017						
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

21 DIAS

O título é impactante, não é?

Por que 21?

21 dias para mudar e transformar.

21 dias para ser uma pessoa mais feliz e de bem com a vida.

21 dias para começar a fazer Yoga, 21 dias para meditar.

21 dias para mudar os hábitos alimentares...

21 dias para abandonar e quebrar um hábito, como parar de comer carne, parar de fumar, parar de criticar, adotar condutas altruístas etc.

Tudo o que você precisa são 21 dias de determinação e disciplina fazendo ou deixando de fazer determinada coisa.

Você sabia que tudo o que você conquistou, assim como o seu padrão de pensamento e comportamento, estão relacionados aos seus hábitos? Ou seja, os seus hábitos influenciam diretamente a sua vida.

Os hábitos são, essencialmente, padrões de comportamentos e acabam se tornando uma parte do que somos.

Quando algum comportamento se repete o cérebro cria vias sinápticas mais rápidas, de maneira que uma ação aciona a ação seguinte, de forma quase automática.

Ninguém está inteiramente certo de onde a regra dos 21 dias se originou. Um dos pioneiros na Teoria dos 21 Dias foi o cirurgião plástico e psicólogo Maxwell Maltz, em 1960.

Ele relatou que seus pacientes notavam as mudanças nas cirurgias apenas após 21 dias da operação, e registrou no livro *Psico-cibernética* que 21 dias é o tempo que o cérebro precisa para se adaptar a uma mudança.

Em 1983 o artigo *Three Weeks to a Better Me*, na *Reader's Digest*, relatou os esforços de uma mulher em não criticar durante 3 semanas. John Hargrave também descreve a importância dos 21 dias em seu livro *Mind Hacking: How to Change Your Mind for Good in 21 Days*.

No livro best seller *O Poder do Hábito*, Charles Duhigg considera que são necessários 21 dias de repetição de uma ação para que ela se torne um hábito.

Claro que existe a individualidade de cada um que pode levar a uma variação, como mostrado no estudo de Phillipa Lally, pesquisador de psicologia da saúde na University College London, publicado no *European Journal of Social Psychology*, no qual foi evidenciado que a partir de 18 dias consegue-se mudar um hábito, mas pode variar

dependendo da pessoa, do comportamento e circunstâncias, sendo que o tempo médio foi de 60 dias para um comportamento tornar-se automático

O cérebro tem duas formas de tratar as informações e ações vividas: uma de maneira consciente e a outra inconsciente. Mas talvez você pergunte: é possível fazer algo de forma inconsciente, sem nos darmos conta?

Sim, é o que costumamos chamar de “modo automático”, são as ações que você executa sem a necessidade de prestar atenção em cada movimento. E muitas das coisas que executamos com frequência ao longo do nosso dia, de forma repetitiva, estão no modo automático, seja na nossa rotina doméstica ou mesmo no trabalho.

Dirigir, por exemplo, é um hábito tão mecanizado que muitas vezes você sai de um lugar e chega ao outro e nem se lembra do percurso que fez, seja de carro ou mesmo a pé. Seu cérebro está tão treinado com aquele caminho que você o faz com a mente focada em mil e uma ideias, menos no ato de dirigir, caminhar ou no percurso.

Toda ação, primeiro, é consciente...

Acontece que quando você repete essa ação muitas vezes o cérebro cria um caminho neural que envolve os atos de pensar, sentir e agir. Depois que o cérebro se considera treinado o suficiente para determinada coisa, sai do modo consciente e vai para o inconsciente. E, nesse processo, pelo menos 95% das nossas ações são comandadas pela mente subconsciente, um supercomputador carregado com uma base de dados de comportamentos programados.

A transferência ocorre quando uma ação já programada migra da zona CONSCIENTE do cérebro, ou seja, da zona pensante, para a zona de execução automática do cérebro, ou seja, INCONSCIENTE.

É isto que nos permite ser multifuncionais. Vamos citar novamente o exemplo de dirigir, algo fácil e totalmente mecânico. Observe quantos movimentos são realizados sem que você precise prestar atenção. O pé direito no acelerador ou no freio e o pé esquerdo na embreagem, os 3 pedais em movimentos sincronizados para o carro não morrer. Você pensa na meia embreagem quando dirige? Certamente não.

Enquanto isso os olhos monitoram 3 retrovisores e as mãos controlam o volante, câmbio e setas para sinalizar as conversões etc. E você faz tudo isso enquanto conversa com alguém no carro ou ao telefone, canta, toma decisões importantes, ouve o rádio, enfim, sua atenção está sempre voltada para alguma outra coisa, pois dirigir não requer sua atenção uma vez que se tornou algo automático.

Até aí, estaria tudo ok não fosse a comprovação pela neurociência de que estamos no piloto automático, sob o comando da mente inconsciente, 95% do tempo.

Ou seja, você não está consciente na maior parte do tempo. Apesar disso, é bom saber que você pode programar e desprogramar o seu cérebro no que se refere a qualquer ação cognitiva que envolva o pensamento, a linguagem, a percepção, a memória, o raciocínio e o intelecto. É através da repetição que você adquire uma nova forma de pensar, sentir, agir e se comportar, esteja você ciente ou não.

Uma forma simples de adquirir um novo hábito é estabelecer um programa de **21 dias**. Determine o que você quer ou precisa que se torne uma rotina. Estabeleça um horário que você possa se dedicar a isso. E passe a repetir por **21 dias** consecutivos. Muito provavelmente você encontrará resistência no início, mas do 22º dia em diante a ação

será executada com naturalidade e você sentirá falta se não a realizar, pois seu cérebro já estará habituado com a prática. Sem esforço nem desconforto.

Eduque seu cérebro, faça essa ginástica mental para ter sua mente trabalhando a seu favor e tenha autodisciplina.

Para isso, a rotina de repetição deve ser empregada por **21 dias** consecutivos. Consecutivos mesmo, sem falhar nem 1 dia, ok? E é aí que entra a sua disciplina. Esse método de **21 dias** pode ser aplicado para qualquer coisa, seja para adquirir uma rotina de estudo, organização no trabalho, forma de pensar positivamente, fazer uma atividade física, ou, o que eu super recomendo: **MEDITAR!!!**

Talvez você pense. Nossa, desse jeito é possível criar um novo hábito por mês e, ao final de 1 ano, terei 12 novos hábitos. Desculpe, mas terei que jogar um balde de água fria no seu entusiasmo.

CUIDADO, porque se você não fizer de forma consciente pode se transformar num robô, um amontoado de ações inconscientes. Será que você já não está nesse estágio? Ser multifuncional parece ser bom, não é? Considerando o quanto pessoas que conseguem fazer várias coisas ao mesmo tempo são elogiadas. No entanto, acabam ficando ligadas no “piloto automático”. E, quando chegam ao final do dia, são incapazes de se lembrar detalhes do que fizeram e como realizaram as suas tarefas.

Saiba que quanto mais automático você for, maior também será sua dificuldade de concentração. Isso acontece porque os pensamentos e comportamentos automáticos tiram nossa atenção do momento presente. Eles são estruturados em experiências do passado. Pessoas automatizadas tendem a ser menos criativas, pois costumam seguir padrões repetidos e, por isso, são inflexíveis, têm dificuldade de se adaptar a novas situações, de encontrar novos caminhos e enxergar possibilidades inovadoras. Então, tenha sabedoria para usar a ferramenta dos **21 dias** a seu favor e não ficar condicionado a hábitos que possam te robotizar e tirar de você algo precioso, que é a sua consciência.

A ideia aqui, mais do que te dar dicas sobre como adquirir novos hábitos, é te conscientizar sobre você mesmo, para que você saiba que seus hábitos guiam o teu destino. Se os teus pensamentos, atitudes e comportamentos não te favorecem, então está na hora de mudar e você pode fazer isso através de uma disciplina diária e mudança na sua rotina no que se refere ao pensar e agir.

No entanto, observe se mais importante do que adquirir novos hábitos não é melhor fazer uma reprogramação para desestruturar hábitos antigos e sabotadores. Desconstruir padrões mentais, esvaziar e zerar conceitos velhos é um caminho para se abrir ao novo e para adquirir novos conhecimentos. Usar a metodologia dos **21 Dias** para adquirir o hábito da meditação e do relaxamento pode ser um forma edificante de usar o inconsciente para atingir a consciência.

Mudar ou abandonar hábitos antigos não é tão simples. Há um consenso de que esta prática é mais difícil. Uma vez que as sinapses foram ativadas por uma repetição de comportamento, mesmo que se consiga quebrar por forte determinação e disciplina, essas sinapses podem ser reativadas sob o menor estímulo. Isso fica muito evidenciado no caso de vícios.

De qualquer forma, para aumentar suas chances de sucesso, tente mudar um hábito de cada vez. Estabeleça planos e repita o comportamento de forma que ele se torne instintivo e seja parte de você.

Seu destino está traçado na sua mente. A pergunta é: ***Você programou a sua mente a favor ou contra você?***

Até que você se conscientize da necessidade de criar um movimento interno para mudar os seus hábitos, seja no pensar, falar ou agir, seus padrões inconscientes determinarão o seu destino. Sabe o que tem de ruim nisso? Você nem vai se dar conta.

Fonte: O Segredo